

Rouw en verliesverwerking

Rouw en verlies zijn heel normale menselijke emoties die optreden wanneer je iets kwijtraakt waaraan je gehecht bent geweest. Dat kan een dierbare zijn zoals een ouder of kind maar dat kan ook een baan zijn of een partner na een scheiding. Zelf de Corona periode kan een rouwproces teweeg brengen omdat er vertrouwde zaken, routines en patronen zijn weggevallen. Dit brengt onzekerheid met zich mee.

De vijf fases van rouwverwerking zoals beschreven door psychiater Elisabeth Kübler-Ross. Deze fases zijn ten allen tijde een individueel proces!

Ontkenning: De eerste fase van het rouwproces is ontkenning: een algemeen afweermechanisme van ons brein. De waarheid is te erg om te bevatten, dus ontkennen we deze geheel of gedeeltelijk.

Boosheid: Rouwverwerking is méér dan intens verdrietig zijn. Juist bij rouwenden zie je vaak boosheid, boosheid op het lot, de artsen, God, de omgeving, ..., ... Dit lijkt soms misschien wat vergezocht, maar in feite is het een gezond verdedigingsmechanisme.

Het gevecht aangaan: Veel mensen proberen om hun verlies te verwerken door het gevecht aan te gaan of door zichzelf doelen op te leggen. Het is in deze fase van rouwverwerking dat mensen marathons gaan lopen tegen bepaalde ziektes, een wereldreis maken of vanaf nu echt stoppen met roken.

Depressie: Wanneer nabestaanden gaandeweg tot de ontdekking komen dat ontkennen, boos worden en/of het gevecht aangaan niet helpen om het verlies te verwerken, volgt vaak de depressieve fase. Deze wordt grotendeels veroorzaakt door de machteloosheid die je als rouwende voelt; er is niets, maar dan ook niets, wat je aan het gebeurde kunt veranderen.

Aanvaarding: Hoeveel verdriet en pijn je als nabestaande ook hebt, er komt een dag dat je gaat proberen om het verlies een plaatsje te geven. Dit betekent níet dat je iemand dan niet meer mist of dat je probeert om de overledene te vergeten. Het betekent wél dat je probeert om je leven in te richten zonder de geliefde om je heen.

Hoe werkt het?

Omdat geen mens hetzelfde is, rouwt ook geen mens op dezelfde manier. De meeste mensen doorlopen wel de hierboven genoemde 5 fases. Deze fases zijn voor lang niet iedereen even intensief en ook de tijd die iemand doorbrengt in een van de fases verschilt van persoon tot persoon. Vaststellen in welke rouwfase iemand (jijzelf?) zit, geeft dan ook geen indicatie voor de tijdsduur die het rouwproces nog zal innemen: de duur van verschillende fases van rouwverwerking varieert soms enorm.

Toepassingsgebieden

- Verlies van een dierbare
- Werk
- Scheiding
- Wegvallen van een vertrouwde omgeving of een vertrouwd patroon

Meer informatie: <https://www.psynd.nl/rouwverwerking/>